

若返るぞ！

「ハッピーこまちゃん健康マイレージ」  
ポイント付与対象事業



# シニア体操教室(りらーと八條)

専門の指導員による運動の実技指導や、自宅でできる運動の紹介と実技、運動継続のアドバイスを行います。

※年間2コース(1コース全14回)。日程は変更となる場合がありますのでご了承ください。

※他会場の体操教室との同時参加はご遠慮ください。 ※マスクの着用を推奨します。

《上半期コース》	《下半期コース》
10時~11時30分	10時~11時30分
令和5年5月25日 (木)	令和5年11月16日 (木)
6月1日 (木)	11月30日 (木)
6月8日 (木)	12月7日 (木)
6月15日 (木)	12月14日 (木)
6月22日 (木)	12月21日 (木)
6月29日 (木)	令和6年1月11日 (木)
7月6日 (木)	1月18日 (木)
7月13日 (木)	1月25日 (木)
7月20日 (木)	2月1日 (木)
7月27日 (木)	2月8日 (木)
8月3日 (木)	2月22日 (木)
8月17日 (木)	3月7日 (木)
8月24日 (木)	3月14日 (木)
9月7日 (木)	3月21日 (木)

【持ち物】 飲み物、タオル

【会場】 りらーと八條(八條公民館)大ホール  
(八潮市八條2753-46)

【費用】 無料 ※原則、要介護・要支援認定をお持ちの方は参加できません。

【定員】 各80人

【問合せ】 長寿介護課 介護支援係

電話 048(996)2111

内線449・407